

(きげんばどり)



令和8年1月7日
佐倉市立根郷中学校

保健室

皆さん、冬休みをどのように過ごしましたか？
新しい年を気持ちよく迎えることはできました
か？今年の目標は何でしょうか？

良い1年になりますよう、保健室からも応援して
います。

歯と口の健康作品審査会 標語の部で3年1組
が印旛郡市で3位に入賞しました。

「笑うたび 光る白さに 自信わく」

おめでとうございます！



本番に強い自分になろう

朝型にエンジン

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

免疫力ダウン
睡眠不足は免疫力を下げる、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン
記憶は寝ている間に整理されま

集中力ダウン
夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりして忘れてしまうかも。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。
本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

また健歯の部で

3年1組
3年2組
3年2組

が優良賞となりました。
むし歯がないだけでなく、
歯並び等も良い状態でした。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠を感じやすくなるのです。

……冬をしっかり寝るコツ……

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



運動部活動が予防講習会(12/9・12/10)を行いました

養護教諭からスポーツ障害について学んだ後、けが予防のトレーニングを体育主任の先生の指導の下、実際に行ないました。さらにスポーツをする上で必要な栄養と、取るべきタイミングについて栄養士の先生からお話をありました。

どの部活動も真剣に話を聴いていました。ぜひ日常にいかしてくださいね。



ほけんしつから～誰かに話してみよと…の巻～

